

FABIO RIBEIRO DA CUNHA

**PREPARAÇÃO FÍSICA PARA MMA UTILIZANDO MOVIMENTOS
ESPECÍFICOS DA MODALIDADE DE WRESTLING**

**Artigo apresentado como Trabalho
de Conclusão de Curso em
Especialização em Ciência do
Treinamento Desportivo do
Departamento de Educação Física da
Universidade Federal do Paraná.
Orientador Prof. Julimar Luiz Pereira**

**Curitiba
2014**

RESUMO

A Mixed Martial Arts (Artes Marciais Misturadas) ou MMA é um esporte de contato (full contact), que permite o uso de uma ampla variedade de técnicas de combate, a partir de uma mistura de diferentes artes marciais. O objetivo deste estudo é discutir a preparação física utilizada pelos atletas de MMA, sabendo que a condição física aliada com a técnica é de extrema importância para alcançar a vitória, à partir de elementos do wrestling, visto que essa é uma deficiência dos atletas brasileiros, otimizando o planejamento de treino que é muito extenso e complexo pela mistura das artes marciais. O wrestling, pela sua característica surge como uma poderosa ferramenta em situações de combate, visto seu potencial de desequilibrar, derrubar, dominar e contra-atacar o adversário. Entretanto sua prática requer grande treinamento técnico e vigor físico.

Palavras-chave: MMA, wrestling, luta, artes marciais

1 INTRODUÇÃO

Segundo Neko (2011), o Mixed Martial Arts, conhecido apenas por MMA, é hoje o esporte que mais cresce no mundo. Considerando-se que o MMA moderno teve origem no final dos anos 90 e início dos anos 2000, é absolutamente espantosa a forma meteórica através da qual se deu o crescimento do esporte. A maior organização de MMA do planeta, o Ultimate Fighting Championship (UFC), realizou seu primeiro evento em 1993 e hoje em dia já é avaliada em mais de 1 bilhão de dólares.

Mixed Martial Arts (Artes Marciais Misturadas) ou MMA é um esporte de contato (full contact), que permite o uso de uma ampla variedade de técnicas de combate, a partir de uma mistura de diferentes artes marciais. As regras permitem a utilização de socos, chutes e técnicas de grappling, tanto de pé quanto no solo.

O MMA moderno ficou conhecido na cultura popular com o surgimento em 1993 do Ultimate Fighting Championship (UFC). Inicialmente seu objetivo era encontrar a arte marcial mais efetiva em diferentes situações de combate desarmado, desse modo lutadores de vários estilos de artes marciais lutavam um contra o outro com o mínimo de regras ou preocupação com a segurança. Nos anos seguintes, o MMA ganhou muitas regras adicionais que visavam aumentar a segurança dos lutadores e promover a aceitação mais popular do esporte. Após estas alterações, o esporte teve um aumento de popularidade com transmissões Pay Per View (PPV) que chegam a rivalizar com o boxe e o wrestling profissional.

Com base nesses conceitos que a pesquisa tem por objetivo de trabalhar com a preparação física que por sua vez muito utilizada pelos atletas de MMA, sabendo que a condição física aliada com a técnica é de extrema importância para alcançar a vitória. E como o MMA envolve varias modalidades de luta, vem a importância de se utilizar das técnicas de Wrestling na preparação física que e uma deficiências dos atletas brasileiros, otimizando o planejamento de treino que e muito extenso pela as misturas das artes marciais .

A luta sempre foi o meio pelo qual o ser humano defendeu e conquistou seus

interesses. Seja na defesa de ataques de animais, na pré-história ou, contra o próprio ser humano ao longo da sua existência. Sempre em busca da sua integridade física, econômica ou psicológica. No esporte, as lutas sempre contaram com grande audiência, pois desperta o interesse e curiosidade da maioria das pessoas.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 HISTÓRICO DO MMA

Para Neko (2011), uma das primeiras formas esportivas de luta desarmada com o mínimo de regras foi o pankration grego, que foi introduzido nos Jogos Olímpicos de 648 a.C. Mesmo mais tarde no início da Idade Média, estátuas ainda eram colocadas em Roma e em outras cidades para honrar “pankreatistas” famosos.

Eventos de vale-tudo alegadamente ocorriam no final de 1800, quando lutadores representando uma enorme variedade de estilos, incluindo vários lutadores de wrestling, wrestling Greco-Romano e muitas outras formas de artes marciais reuniam-se em torneios e jogos em toda a Europa. O primeiro encontro entre um grande pugilista (boxer) e um wrestler nos tempos modernos, aconteceu em 1887, quando John L. Sullivan , então campeão mundial dos pesos pesados de boxe, entrou no ringue para enfrentar o seu treinador, de wrestling greco-romano William Muldoon , e foi derrubado ao chão em dois minutos. O próximo encontro conhecido ocorreu na década de 1890 quando o futuro campeão dos pesos pesados de boxe Bob Fitzsimmons enfrentou o lutador campeão de luta greco-romana Ernest Roeber. Consta que, Roeber sofreu uma fratura no queixo, mas ainda foi capaz de derrubar Fitzsimmons e lhe aplicar um armlock (também conhecido como Kimura) fazendo o pugilista bater (ato de desistir da luta). Em 1936, o boxer peso pesado Kingfish Levinsky e o wrestler profissional Ray Steele competiram em uma luta mista, Steele venceu em 35 segundos.

Eventos mistos de boxe vs jujutsu (como era conhecido o jiu jitsu) eram um entretenimento muito popular por toda a Europa, Japão e Orla do Pacífico durante o início de 1900. No Japão estes eventos eram conhecidos como merikan (da gíria japonesa para americanos lutando).

No início da década de 1990, três estilos se destacaram por sua eficácia na competição: Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ), Wrestling e Shoot Wrestling. Esse resultado pode ser atribuído em parte à ênfase que esses estilos dão ao “agarramento”, que eram, talvez devido à escassez de lutadores de MMA antes do início dos anos 90, desconhecidos para a maioria dos praticantes de artes marciais baseadas em socos e chutes (striking).

Ainda segundo Neko (2011) lutadores que combinavam wrestling com técnicas de soco e chute viram-se tendo sucesso na parte de pé da luta, enquanto lutadores de BJJ tinham uma vantagem clara no chão, os que não estavam familiarizados com finalizações e agarramentos relevaram-se despreparados para lidar com tais técnicas.

Lutadores de Shoot Wrestling ofereciam um equilíbrio entre wrestling amador e wrestling de pegada, resultando em habilidades bem balanceadas. Os lutadores de Shoot Wrestling eram especialmente bem sucedidos no Japão. Com as competições tornando-se mais e mais comuns, aqueles com uma base em artes marciais de socos e chutes (striking) tornaram-se mais competitivos à medida que se familiarizavam com takedowns (também conhecido como “derrubada”, é o ato de levar o oponente ao chão) e finalizações, levando a vitórias não esperadas contra os então dominantes grapplers (aquele que pratica grappling. Wrestlers, lutadores de BJJ, judocas e etc são grapplers.). Posteriormente, os lutadores provenientes dos diversos estilos de grappling acrescentaram técnicas de striking ao seu arsenal.

Regras

As regras das competições de MMA moderno mudaram muito desde os primeiros dias do Vale Tudo, do Shoot Wrestling japonês, do UFC 1 e, mais ainda do histórico estilo de pankration. À medida que o conhecimento sobre as técnicas se propagava entre lutadores e espectadores, tornou-se claro que as regras minimalistas originais precisavam ser alteradas. Os principais motivos que levaram a estas mudanças foram a proteção da saúde dos lutadores, o desejo de acabar com a imagem de “uma luta bárbara até a morte” e ser reconhecido como um esporte. As regras incluíram a introdução de classes de peso, com o conhecimento sobre as finalizações se propagando, mais lutadores aprenderam a evitar e aplicar técnicas de finalização, assim as

diferenças de peso tornaram-se um fator significativo. Luvas pequenas e com abertura para os dedos foram introduzidas para proteger os punhos durante os socos, reduzir a ocorrência de cortes (e interrupções das lutas devido a cortes) e incentivar os lutadores a usar as mãos para socar. Para permitir que as lutas fossem mais cativantes um tempo limite foi estabelecido a fim de evitar lutas longas e com pouca ação. Nos primeiros eventos sem tempo os lutadores costumavam conservar suas forças, o que levava a lutas longas e complicadas de serem transmitidas na televisão. Por motivos similares também foi introduzida à regra de stand up (levantar), que pode ser aplicada uma vez que o árbitro perceba que os lutadores não estão se movimentando muito ou a luta não está chegando a lugar nenhum.

As luvas foram introduzidas obrigatoriamente pela primeira vez na organização Shooto do Japão e posteriormente foi adotada pelo UFC. Nos EUA os comitês atléticos e de boxe desempenharam um papel crucial na introdução de novas regras no MMA, porque consideram este um esporte semelhante ao boxe (isso é motivo para grandes discussões entre fãs do esporte).

Organizações menores podem usar regras mais restritivas por terem lutadores menos experientes e que estão em busca de experiência e de exposição para conseguir lutar em organizações maiores onde os lutadores são mais bem pagos. No Japão e na Europa, não existe nenhuma autoridade que regulamente o esporte, por isso estas organizações têm uma maior liberdade no desenvolvimento de regras e do evento em geral.

A vitória em uma luta de MMA é normalmente obtida através da decisão dos juízes após certo período de tempo, uma paralisação pelo árbitro resultando em TKO (por exemplo, se um concorrente não pode se defender com inteligência), decisão médica (devido a uma lesão), uma finalização, K.O e quando alguém atira a toalha.

Estratégia e técnicas

As técnicas utilizadas no MMA geralmente caem em duas categorias: técnicas de striking (socos, chutes, joelhadas, cotoveladas) e técnicas de grappling (como clinchs, finalizações, derrubadas e etc). Já que o MMA não tem nenhum órgão regulador internacional às regras podem variar entre as organizações.

Enquanto a legalidade de algumas técnicas como cotoveladas, pisões entre outras pode variar, existe uma proibição universal quanto ao uso de “técnicas” como mordidas, golpes contra a virilha, dedo no olho, puxão de cabelo, golpes contra a nuca e coluna, segurar nas cordas/grade e manipulação de pequenas juntas. Hoje os lutadores devem treinar em uma variedade de estilos para contra a atacar as forças de seu adversário e continuar efetivos em todas as fases do combate. Por exemplo, um lutador de stand-up (lutador que prefere lutar de pé) terá poucas oportunidades para usar suas habilidades contra um lutador versado em finalizações e que também tem bons takedowns. Muitas disciplinas tradicionais continuam populares como uma forma de um lutador melhorar os aspectos do seu jogo.

2.2 HISTÓRICO DO WRESTLING

A História do Wrestling (Luta Olímpica)

Mas a luta greco-romana, na verdade é um dos estilos praticados dentro da luta olímpica, que possui também o estilo livre. A diferença entre o estilo livre e greco-romano, é que no primeiro são permitidos ataques no corpo inteiro, e no segundo, apenas da cintura para cima. Basicamente a luta tem como objetivo derrubar seu adversário sem o uso de socos, chutes ou golpes traumáticos, e imobilizá-lo no solo com as costas encostadas. Por isso os atletas praticantes desta modalidade tem o desenvolvimento das capacidades motoras, raciocínio, agilidade, destreza, conhecimento corporal, força explosiva, isometria, flexibilidade, além de uma sociabilização e uma maior auto-confiança.

A história antiga conta que o homem primitivo, com um comportamento simples como o de um animal, começou a associar sua experiência e sua observação com a finalidade de desfrutar da própria força da natureza para sua sobrevivência, então teve que lutar para viver. De acordo com Auguste Comte, grande filósofo francês, para se entender uma idéia deve-se conhecer a história. A origem do Wrestling vem sendo feita desde que o homem começou a tomar consciência do mundo ao seu redor e começou a tentar entender as relações existentes neste mundo, e a desenvolver conceitos como o da causa

e efeito. Gradualmente, começou-se a entender a importância vital das qualidades físicas e, particularmente, a habilidade de se saber derrubar, dominar, e contra-atacar em conflitos com outros seres humanos ou animais. O desenvolvimento de movimentos artificiais (pegadas, quedas, domínios, fixação de base), dentro das possibilidades genéticas, foi uma das mais importantes descobertas da mente humana, e ao mesmo tempo, um dos fatores mais importantes para o desenvolvimento intelectual que se seguiu para toda a humanidade.

Através do tempo o instinto de luta foi gradualmente crescendo e criou-se então a necessidade de se organizar treinos e competições de luta. Segundo os historiadores, tal organização começou para se proteger a vida e a saúde dos lutadores. A luta tradicional é o resultado de um processo universal e histórico, é parte integral da vida humana e seu dia a dia, e seu desenvolvimento multilinear e heterogêneo é resultado das condições sociais, nas quais a luta foi moldada. Segundo famosos historiadores, todas as formas de arte de guerra, surgiram dos conhecimentos de Wrestling, partindo-se do princípio que uma arma nada mais é do que a extensão de seu braço ou mão, e ainda antes das armas serem desenvolvidas, os homens já se enfrentavam com as mãos limpas e somente com a coragem que possuíam.

A luta olímpica é considerada por muitos como a mãe de todas as lutas, porque surgiu com o homem, e esta técnica criada por ele era simples e com o passar dos tempos evoluiu, junto com a humanidade. Quando o Imperador Teodósio encerrou as Olimpíadas Gregas, a 394 D.C., terminava também ali uma das mais ricas etapas da história e do esporte. A luta esportiva surgiu no segundo milênio antes de Cristo, e fez parte de toda civilização egípcia, como mostra o afresco com 400 figuras na tumba de Benni Hassan - 2160 a 1780 a.C. Foi incluída no programa de disputas das Olimpíadas em sua 18ª edição, no ano 708 antes de Cristo, sendo disputada em três categorias - adulto, pancrácio e adolescente. No mundo romano dos sete Reis, eram comuns as disputas de lutas. Um dos mais apaixonados pela modalidade, e que também mais praticava era o Imperador romano Nero, fazendo com que a luta de maior interesse era aquela entre gregos e romanos. O primeiro Imperador romano Augusto promovia, no Campo de Marte de Roma, combates de luta ao estilo

das Olimpíadas. Os famosos gladiadores desta Era utilizavam a luta greco-romana em seus confrontos nas arenas.

Como pudemos ver, o Wrestling sempre esteve ligado com o próprio desenvolvimento e evolução da sociedade, sempre foi um símbolo de poder e virilidade para as pessoas, e sempre associado a uma forma de se aumentar a capacidade produtiva, melhorar a saúde e implantar o espírito de luta nos mais jovens. O Wrestling, por ser um esporte bastante acessível, e por necessitar de pouco material para sua prática, se tornou um esporte natural e se desenvolveu mundo afora. Hoje em dia o Wrestling em seus estilos Olímpicos (Estilo Livre, Greco-Romano e Luta Feminina), vem sendo praticado nos quatro cantos do planeta, sendo reconhecidos e filiados à FILA 142 países. Várias personalidades históricas famosas praticaram a luta, como: Alexandre “O Grande”, Sócrates, Pilates, Aristóteles, Platão, Lenin, Napoleão dentre outros.

Luta

Luta (em inglês: *wrestling*) é uma arte marcial que utiliza técnicas de agarramento como a luta em *clinch*, arremessos e derrubadas, chaves, pinos e outros golpes do grappling. Uma luta é uma competição física entre dois (às vezes mais) competidores ou parceiros de *sparring*, que tentam ganhar e manter uma posição superior. Há uma grande variedade de estilos, com diferentes regras tanto nos estilos tradicionais históricos, quanto nos estilos modernos. Técnicas de luta foram incorporadas por outras artes marciais, bem como por sistemas militares de combate corpo-a-corpo.

Como esporte, com exceção do atletismo, a luta é o esporte mais antigo de que se tem conhecimento, e que se pratica ininterruptamente ao longo dos séculos de maneira competitiva.

História

A luta é uma das mais antigas formas de combate com as referências a ele tão antigas quanto a Ilíada, de Homero, que narra a Guerra de Tróia, no século XIII e 12 a.C..^[4] As origens da luta podem ser rastreadas até 15.000 anos

através de desenhos em cavernas na França. Desenhos babilônicos e egípcios mostram lutadores usando a maioria das pegadas conhecidas no esporte atual. Existem desenhos de lutadores nas cavernas dos sumérios-acadianos, datados de 3000 a.C.. No Egito, também existem estes tipos de desenhos em pinturas murais no túmulo 15 em Beni Hasan, datados de 2400 a.C.

Na Grécia antiga, a luta ocupou um lugar de destaque nas lendas e na literatura; competições de luta, brutais em muitos aspectos, foram o esporte número um dos Jogos Olímpicos, sendo introduzido nos Jogos Olímpicos da Antiguidade em 708 a.C., através da prática do estilo pancrácio, pouco depois da data histórica do início dos Jogos Olímpicos, em 776 a.C.. Os antigos romanos tiveram fortes influências da luta grega, mas eliminaram grande parte da sua brutalidade. Durante a Idade Média (do século V ao século XV), a luta permaneceu popular e apreciado com o patrocínio de várias famílias reais, incluindo as da França, Japão e Inglaterra.

Os primeiros norte-americanos trouxeram uma forte tradição de luta com eles quando vieram da Inglaterra. Os colonos ingleses também encontraram a luta como algo popular entre os nativos norte-americanos. A luta amadora floresceu ao longo dos primeiros anos dos Estados Unidos e serviram como uma atividade popular em feiras do país, nas celebrações de feriados, e em exercícios militares. O primeiro torneio de luta organizado nesse país foi realizado em Nova York, em 1888, enquanto a primeira competição de luta nos Jogos Olímpicos modernos foi realizada em 1904 em Saint Louis, Missouri. A FILA foi fundada em 1912, em Antuérpia, na Bélgica. O primeiro NCAA Wrestling Championships também foi realizado em 1912, em Ames, Iowa. A USA Wrestling, localizada em Colorado Springs, Colorado, tornou-se o corpo do governo norte-americano de luta amadora em 1983. Ele realiza concursos para todas as faixas etárias.

A luta nas olimpíadas modernas

A luta estava no programa da primeira edição da Olimpíada da Era Moderna, em 1896, e apenas em 1900, foi a única edição em que o esporte não constou no programa. Ambos os estilos, o estilo-livre e o greco-romano, são disputados

em olimpíadas desde 1920. Antes disso, exceto em 1908, apenas um dos estilos era usado nos Jogos, o greco-romano.

Hoje em dia a Rússia é o país dominante na luta mundial, especialmente no estilo greco-romano. Mas os Estados Unidos estão perto da Rússia, em termos técnicos, no estilo-livre. Outros países que produzem grandes campeões, são: Irã, Turquia e Mongólia. Nesses países a luta é o esporte nacional. Na preparação dos Jogos Olímpicos de Atenas em 1896, os organizadores consideraram a luta uma modalidade historicamente tão significativa, que ela se tornou o foco dessa edição. Foram lembradas algumas situações da edição de 708 a.C., com lutadores usando óleo pelo corpo e lutando em areia. O estilo greco-romano foi considerado a reencarnação da antiga luta grego-romana. Oito anos mais tarde, foi incluído um segundo estilo com menos peso histórico e beleza, mas de grande popularidade. Conhecido por todos como "*catch as catch can*", a *luta estilo-livre* tornou-se a matéria-prima do século XIX em eventos e festivais na Inglaterra e Estados Unidos. Uma forma de entretenimento. Da mesma maneira que o greco-romano, o estilo-livre transformou-se em um ícone dentro dos Jogos.

Nas competições de greco-romano, dominadas pela Rússia, os lutadores só podem utilizar seus braços e tronco para atacar. Já no estilo-livre (que nos Jogos Olímpicos de 1996 os medalhistas representaram dezessete países diferentes), os lutadores podem usar suas pernas e atacar o oponente abaixo da linha de cintura.

2.3 TIPOS DE TREINAMENTOS

2.3.1 TREINAMENTO FÍSICO NO MMA

A preparação física visa o desenvolvimento das capacidades motoras principais: força, velocidade, resistência aeróbia, resistência anaeróbia, flexibilidade, habilidade, etc. Sendo ela em dois aspectos: 1) preparação física geral e 2) preparação física especial. Na preparação geral o objetivo é desenvolver o potencial do indivíduo no conjunto das qualidades físicas de base (trabalho generalizado). Na especial visa-se desenvolver as qualidades

físicas particulares ao esporte ou disciplina praticada. Na prática, essa parte é chamada de condicionamento físico (BARBANTI, 1979).

As regras para o treinamento físico para o iniciante começam com a limitação dos exercícios, com quinze dias para a adaptação para que não ocorra nenhuma lesão por não estar ainda adaptado. Deve um aumento gradativo tanto da intensidade como do volume dos treinos, também para que o lutador não tenha uma desmotivação no decorrer dos treinos. (KRAITUS, 1988).

2.3.2 TREINAMENTO TÉCNICO DO MMA

Técnica é a maneira pela qual uma habilidade é desempenhada. Técnica, na verdade, é o componente que claramente diferencia um atleta do outro, pois engloba todas as estruturas e os elementos técnicos em um movimento preciso e eficaz, por meio do qual um atleta realiza uma tarefa atlética (BOMPA, 2005). Conforme MATVEEV (1997, p.20) designa-se por preparação técnica do atleta o conjunto de ensinamentos que lhe são ministrados acerca do movimento e da ação que constituem o meio adequado a prossecução da competição desportiva ou à execução dos treinos.

Técnica é um processo de movimentos, atitudes e posições gerais do indivíduo, que se realizam com uma utilidade determinada. É uma seqüência de movimentos baseados na Física e na Biomecânica. A preparação técnica objetiva aprender a técnica esportiva de forma racional. É um processo em longo prazo, sem interrupções. A técnica deve ser sempre aperfeiçoada. A técnica depende muito da condição de preparação física. Ela pode ser mais bem assimilada quando as condições físicas são boas (BARBANTI, 1979).

São várias as técnicas utilizadas no MMA, entre elas:

Os socos em linha sendo eles, o Jab: que é o soco do braço da frente da base de luta, sendo o esquerdo para quem é destro e o direito para quem é canhoto, usado para achar a distância de luta e fechar a visão do adversário para a mais fácil aplicação dos outros golpes. O Direto: é o golpe forte, o qual se o utiliza a rotação de quadril e tronco, aplicando o peso do corpo sobre o soco, é o braço contrario ao do Jab (MOORE, 2004).

O movimento da Cobra: Essa é uma das técnicas mais bonitas do MMA com o movimento de uma cobra, ao receber um chute alto o lutador joga o tronco para trás e volta golpeando o direto (MOORE, 2004).

A Cotovelada Diagonal: Em posição de luta na guarda convencional levanta-se o braço em posição de 90º em seguida curvando o cotovelo em 45º na direção do supercílio (KRAITUS, 1988).

Outra técnica bastante agressiva é a joelhada frontal em clinche: “normalmente usada após o lutador agarrar o oponente pelo pescoço e puxando a cabeça para baixo e jogando o joelho em direção a cabeça do adversário” (STOCKMANN, 1979, p.43).

Descrição das técnicas utilizadas dentro da preparação física:

Takle

É uma técnica de arranque do oponente do chão com o domínio da pegada em ambas as pernas colocando sobre o ombro. Esse exercício pode variar suas valências físicas pois a carga varia conforme o peso do oponente a ser levantado podendo assim trabalhar as seguintes valências físicas: resistência, força, força explosiva, força resistente, velocidade de resistência, coordenação, resistência muscular local em predominância de membros inferiores.

Esgrima

Movimento técnico contínuo de troca de controle de pegada em membros superiores derivados da Luta Greco Romana.

Esse exercício pode ser colocado na parte do desenvolvimento da resistência muscular local, coordenação, força de resistência, resistência anaeróbica e resistência.

Desbalance

Exercício de arqueio com domínio e pegada situada no quadril, desenvolvendo os músculos posteriores de coxa, glúteo e lombar. Utilizando as valências físicas de força, força explosiva, força resistência, coordenação e flexibilidade.

Sprowl

Técnica de defesa de ataque de quedas com entrada na pernas. Esse exercício desenvolve as valências físicas de resistência, resistência anaeróbica, velocidade de reação, velocidade de resistência e coordenação.

2.3.3 TREINAMENTO TÁTICO

Consiste em achar o melhor meio para um indivíduo vencer uma competição ou atingir o melhor resultado. Ela também depende da condição física e técnica (BARBANTI, 1979).

A Tática é um termo importante no vocabulário de treinadores e atletas. O treinamento tático é o meio pelo qual os atletas absorvem os métodos e possíveis formas de preparar e organizar as ações de ataque e de defesa para alcançar um objetivo (por exemplo, marcar pontos, atingir uma determinada performance ou obter a vitória). Esse treinamento pode seguir teorias geralmente aceitas, porém é específico para cada esporte. Equipes ou atletas realizam ações de ataque ou defesa em um jogo (competição), de acordo com planos táticos preestabelecidos. A base para um plano tático de sucesso, em qualquer esporte, é um alto nível de técnica. Portanto, podemos dizer que a técnica é um fator limitante para as manobras táticas, ou que a tática depende do atleta (BOMPA, 2005).

No caso do MMA não é diferente, a tática é o meio pelo qual os técnicos ou treinadores e atletas buscam resultados através de planos (táticas) preestabelecidos antes do início da luta, podendo ser alterado no decorrer do combate nos intervalos da luta ou até mesmo durante a luta. A tática visa prever situações de defesa como de ataque, tanto do adversário como do próprio atleta em busca de uma melhor eficiência no combate objetivando a vitória.

Exemplo: Em uma situação em que a altura do lutador adversário é superior, e é um problema comum que os lutadores enfrentam, pelas categorias serem divididas pelo peso. Nesse caso o lutador com menos estatura deve ter como tática preestabelecida a movimentação o tempo todo na luta, assim não sendo um alvo fixo. Sempre estar em constante movimentação do Jab com o objetivo de manter a distância do oponente que é mais alto, usar o clinche para o uso

de joelhadas e cotoveladas. Visualizar as aberturas do adversário para atacar a curta distancia com golpes de upper (KRAITUS, 1988).

Uma tática que é de extrema eficiência para lutadores com grande envergadura, é o lutador com braço longo deixar a mão no pescoço do adversário, quando o mesmo efetuar força contra o braço ele escorrega o braço pelo pescoço em direção a nuca puxando-o para o clinche (STOCKMANN, 1979, p.43).

Outra tática também muito utilizada é à saída do chute lateral do chute posterior, saída de quadril posteriormente com desvio do chute com o braço contra golpeando com uma canelada frontal anterior no abdome (DELP, 2002).

2.4 VALENCIAS FÍSICAS

As valências físicas são essenciais para a pratica de qualquer modalidade esportiva. Algumas de mais importância do que outras, dependendo do esporte em questão.

2.4.1 Resistência – Essa qualidade é considerada a peça-chave para conseguir um desenvolvimento adequado da condição física-saúde no adulto. De fato, uma melhora da resistência supõe um melhor funcionamento cardiovascular e respiratório e, ao mesmo tempo, maior resistência à fadiga, tanto em esforços prolongados, como curtos e intensos (DELGADO, 2002, p.169).

2.4.2 Velocidade – A velocidade de movimento é uma habilidade motora e como tal, preponderantemente, dependente do determinismo genético (DANTAS, 1998, p. 165).

Pode-se considerar a velocidade dependendo de três fatores:

1-Amplitude do movimento - Fatores coadjuvantes

2-Força do grupo muscular empregado

3-Eficiência do sistema neuromotor – fator básico (DANTAS, 1998).

Como em todos os esportes, no MMA a velocidade é importantíssima para a aplicação de um golpe com velocidade alta, a fim de surpreender seu oponente. “Um golpe executado lentamente não é um golpe, mas, sim, uma inútil perda de energia” (REBAC, 1991, pg. 99).

2.4.3 Força – “A força máxima e a força explosiva são elementos indispensáveis no treinamento para o esporte de competição” (DELGADO, 2002, p. 173).

Força Máxima: “Baixo número de repetições que levem ao esgotamento máximo, sendo aconselhável não ultrapassar o número de 6, repetidas em séries (entre 2 e 5). Intensidades máximas ou quase máximas. Conjugação do trabalho concêntrico e excêntrico. Utilização contínua de carga externa. A frequência semanal mínima para seu incremento é de 2 a 3 sessões, enquanto, para o manutenção, é de pelo menos uma sessão” (DELGADO, 2002, p. 174).

Força Explosiva: “Baixo número de repetições, geralmente condicionadas por um tempo máximo de realização de 6 segundos. Cada gesto isolado realizado com a máxima intensidade, ainda que a resistência ao movimento tenha de ser baixa (em torno de 30% do máximo). Predominância de trabalho concêntrico, embora se utilize também o pliométrico. Frequência semanal: 2 a 3 sessões” (DELGADO, 2002, p. 174).

A força é o meio pelo qual o golpe aplicado fará com que o adversário seja levado ao nocaute ou pelo menos a uma queda no meio do combate de MMA, sendo então indispensável ao atleta.

2.4.4 Flexibilidade – “Qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão”(DANTAS, 1998, p.173).

A flexibilidade em um combate de MMA vai influenciar na aplicação dos golpes com facilidade e prevenir lesões. No caso específico do MMA, dada a minha experiência de treino e por observação, as valências mais requisitadas são a resistência e a força.

2.5 PLANEJAMENTO DE TREINO

Significa elaborar e implementar um programa de treinamento destinado a desenvolver as qualidades físicas, técnicas e táticas envolvidas em determinada atividade esportiva (FOX, 2000).

O planejamento é a chave para o sucesso de qualquer modalidade, no MMA não poderia ser diferente, vem a programar com antecedência os dias, tempo e métodos de treinamento, estabelecendo previamente a forma de aplicação da preparação física, as técnicas utilizadas, a preparação tática de acordo com as datas pré-estabelecidas das lutas.

2.6 METODOS DE TREINAMENTO

“Seu desempenho em luta é resultado da sua forma de treinar” (REBAC, 1991, pg. 103). Nos métodos, contínuo no qual há aplicação de carga contínua, intervalado que compreende cargas intervaladas, fracionadas o qual as cargas são divididas em módulos, circuito que surtem efeito pela aplicação de cargas e o adaptativo que é quando se utiliza outro fator estressante além do exercício (DANTAS, 1998).

2.6.1 Métodos de Treinamento Aeróbio

É um trabalho muscular com quantidade de oxigênio suficiente. Após alguns minutos de carga o organismo estabelece um equilíbrio entre o consumo e gasto de energia, o chamado “steady state” (BARBANTI, 1979, p. 206).

Verificamos também que, “o treinamento aeróbio, ou treinamento de resistência cardiorrespiratória, produz um aumento do fluxo sanguíneo central e periférico e uma maior capacidade das fibras musculares de gerar maiores quantidades de ATP”(WILMORE e COSTILL, 1999, p. 186).

2.6.2 Métodos de Treinamento Anaeróbio

É o trabalho muscular que se realiza com quantidade de oxigênio insuficiente, isto é, com liberação de energia anaeróbica. Todo início de trabalho muscular é anaeróbico, por isso o organismo entra no chamado débito de oxigênio (BARBANTI, 1979).

Por análise subjetiva o método anaeróbio é o mais utilizado no MMA, devido ao intenso gasto de energia no período de cada round, procurando executar os golpes com força e velocidade, além da resistência anaeróbia que é requisitada

nos picos de explosão de golpes e contra golpes que ocorre dentro de todo o período de luta.

3. METODOLOGIA

Essa pesquisa caracteriza-se por um estudo de referência bibliográfica.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A resistência é considerada a peça-chave para conseguir um desenvolvimento adequado da condição física-saúde no adulto. De fato, uma melhora da resistência supõe um melhor funcionamento cardiovascular e respiratório e, ao mesmo tempo, maior resistência à fadiga, tanto em esforços prolongados, como curtos e intensos (DELGADO, 2002, p.169). A força é elemento indispensável no treinamento para o esporte de competição (DELGADO, 2002). Os elementos do wrestling são peça chave para o bom desempenho do atleta de MMA, qualificando-o ainda mais pelo aumento de possibilidades técnicas para surpreender e atacar o adversário, principalmente na luta de solo.

A importância desse trabalho é de adquirir dados para a elaboração de novas pesquisas com propósito de aperfeiçoar os treinamentos do esporte.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2ª. ed. São Paulo. Edgard Blucher Ltda, 1979.

BOMPA, T. O. **Treinando atletas de desporto coletivo**. São Paulo. Phorte, 2005.

DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física**. 4ª. ed. Rio de Janeiro. Shape, 1998.

DELGADO FERNÁNDEZ, M. **Treinamento Físico-Desportivo e Alimentação: da infância à idade adulta**. 2ª. ed. Porto Alegre. Artmed, 2002.

DELP, C. **Muay-Thai - Advanded Thai Kickboxing Techniques**. Bangkok. Frog, 2002.

FOX / FOSS, MERLE L. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. 6ª. ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan S.A., 2000.

KRAITUS, P. **Muay Thai**. 9ª. Ed. Bangkok. J.A.S. International Co.,LTD, 1988.

MATVEEV, L. P. **Treino Desportivo: Metodologia e Planejamento**. Guarulhos. Phorte, 1997.

MCARDLE D., W. **Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 4ª. ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 1998.

MOORE, K. T. **Muay-Thai**. Bangkok. New Holland Publishers Ltd, 2004.

REBAC, Z. **Boxe Tailandês**. Rio de Janeiro. Editora Tecnoprint S/A, 1991.

STOCKMANN, H. **ThaiBoxing**. Bangkok. Duang Kamol, 1979.

WILMORE, J. H. / COSTIL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercicio**. Barueri. Manole Ltda, 1999.

Referências

1. ↑ Dictionary.com. [Wrestle](http://Dictionary.com). dictionary.com. Página visitada em 2007-10-08.

2. ↑ Merriam-Webster. Definition of "wrestling": Merriam-Webster Online Dictionary. Merriam-Webster. Página visitada em 2007-10-08.
3. ↑ Entries on "fighting" and "martial art" from the Roget's New Millennium Thesaurus, First Edition (v. 1.3.1). Lexico Publishing Group, LLC. Página visitada em 2007-10-08.
4. ↑ The Historical origins of Wrestling. collegesportsscholarships.com. Página visitada em 21 November 2010.
5. ↑ Miller, Christopher. [http://historical-pankration.com/articles wrestling.html](http://historical-pankration.com/articles/wrestling.html) Submission Fighting and the Rules of Ancient Greek Wrestling. Página visitada em 2007-10-08.
6. ↑ ^a ^b "Wrestling, Freestyle" por Michael B. Poliakoff, extraído de David Levinson & Karen Christensen. *Encyclopedia of World Sport: From Ancient Times to the Present* (em inglês). Santa Barbara, CA, EUA: ABC-CLIO, Inc., 1996. p. 1193. vol. 3.
7. ↑ "Wrestling, Freestyle" por Michael B. Poliakoff extraído de David Levinson & Karen Christensen. *Encyclopedia of World Sport: From Ancient Times to the Present* (em inglês). Santa Barbara, CA, EUA: ABC-CLIO, Inc., 1996. p. 1190. vol. 3.
8. ↑ *Encyclopædia Britannica* (em inglês). [S.l.: s.n.], 1981. p. 1026.
9. ↑ International Federation of Associated Wrestling Styles. Greco-Roman Wrestling. FILA. Página visitada em 2007-08-09.
10. ↑ International Federation of Associated Wrestling Styles. Website da International Federation of Associated Wrestling Styles (FILA). FILA. Página visitada em 2007-08-09.
11. ↑ International Federation of Associated Wrestling Styles. Grappling. FILA. Página visitada em 2011-01-06.
12. ↑ International Federation of Associated Wrestling Styles. Combat Grappling. FILA. Página visitada em 11 January 2011.
13. ↑ International Federation of Associated Wrestling Styles. Introduction of "Beach Wrestling" in the FILA Programme (PDF). FILA. Página visitada em 2011-01-06.
14. ↑ Mihoces, Gary. "Wrestling's New World Rises from Sand", *USA Today*, 2005-07-11. Página visitada em 2007-10-08.
15. ↑ International Federation of Associated Wrestling Styles. Sambo. FILA. Página visitada em 2007-08-09.
16. Wazari, Nonato. A descoberta do Vale tudo. Disponível em: www.wazari.com.br. Amapá, Macapá, 2011
17. NEKO. F. MMA Vale-Tudo – Pride & UFC. Disponível em: <http://www.mmabyneko.com.br/a-historia-do-mma-mixed-martial-arts/>.
Maio - 31 - 2011.